Упражнение: Концентрация на сне.

Так называемый «водный метод» прост, но очень эффективен. Он предназначен для людей, которые хотят заснуть. Поставьте стакан с чистой водой на стол в ту комнату, где вы спите. Сядьте в кресло рядом со столом и смотрите на стакан воды. Думайте о том, насколько он спокоен. Затем, представьте, как вы входите в это спокойное состояние. Через короткое время вы заметите, что ваши нервы успокаиваются, и вас начинает клонить в сон. Иногда для того, чтобы заснуть, нужно представлять себя сонными. Некоторым людям удалось победить бессонницу за счет того, что они представляли себя неодушевленным предметом — например, пустым бревном в глубинах холодного и спокойного леса.

Страдающие от бессонницы люди могут лично убедиться в том, что эти упражнения, успокаивающие нервы, очень эффективны. Держитесь в своем разуме мысли, что засыпать несложно. Устраните всякий страх перед бессонницей. Практикуйте эти упражнения, и у вас получится заснуть.

Упражнение: Разговор перед зеркалом.

Сделайте на вашем зеркале две отметки, вровень с вашими глазами. Считайте, что это — два глаза другого человека, которые смотрят на вас. Сначала вы будете немного моргать. Не двигайте головой, стойте прямо. Сосредоточьте все мысли на том, чтобы поддерживать голову спокойной. Не позволяйте другим мыслям входить в ваш разум. Держа голову прямо, оставаясь спокойными в глазах и в теле, думайте о том, что вы выглядите как надежный мужчина или надежная женщина — как человек, которому каждый может доверять.

Стоя перед зеркалом, дышите глубоко. Пусть в комнате будет много свежего воздуха — так, чтобы вы словно купались в нем. Как только воздух проникнет в каждую клетку тела, ваша робость исчезнет. Ее заменят спокойствие и сила.

Человек с позой настоящего мужчины, умеющий контролировать мускулы лица и глаз,

всегда будет привлекать к себе внимание. Беседуя, он будет производить хорошее впечатление на всех, с кем вступает в контакт. Он приобретет чувство спокойствия и силы, которое заставит любую оппозицию отступить назад.

Будет достаточно ежедневно выполнять это упражнение три минуты.

Упражнение: Восточный способ концентрации.

Сядьте в кресло. Держите спину прямо. Зажмите одним пальцем правую ноздрю. Сделайте глубокий и медленный вздох — настолько медленный, чтобы вы могли сосчитать до десяти — и затем выдохните через правую ноздрю, также считая до десяти. Повторите это упражнение с противоположной ноздрей. Его нужно выполнить не меньше двадцати раз за один присест.